

■ Wandern auf La Palma

Die Rundwanderungen ► 6 ■ Die Fernwanderwege ► 7 ■ Wetter und Wandersaison ► 10 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 13 ■ Pflanzenwelt ► 15 ■ Tierwelt ► 19 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 20 ■ Notfall und Notfallnummern ► 21 ■ Tourplanung und -durchführung ► 21 ■

■ Die schönsten Rundwanderungen auf La Palma

Tour 1 *	Cumbrecita-Runde Länge: 3,1 km ■ Gehzeit: 0:55 Std.	► 32
Tour 2 ***	Auf den Gipfel des Bejenado Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4:30 Std.	► 34
Tour 3 *	Am Hang der Cumbre Nueva Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■	► 38
Tour 4 ***	Auf das Birigoyo-Massiv Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 3:30 Std.	► 42
Tour 5 ***	Pinienwälder zwischen Vulkanflüssen und Roques Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ■	► 46
Tour 6 **	In den Süden zu den Vulkanen San Antonio und Teneguía Länge: 10,8 km ■ Gehzeit: 3 Std. ■	► 52
Tour 7 *	Durch Pinienwälder auf den Vulkan Fuego Länge: 12,1 km ■ Gehzeit: 3:30 Std. ■	► 56
Tour 8 **	Auf den Roque Niquiomo Länge: 9,5 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ■	► 60
Tour 9 **	Sechs Quellen und eine Gedenkstätte im Lorbeerwald Länge: 8,1 km ■ Gehzeit: 3 Std. ■	► 64
Tour 10 **	Runde am Caldera-Rand Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■	► 68
Tour 11 **	Durch den Lorbeerwald von Cubo de La Galga Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 3:15 Std. ■	► 70
Tour 12 ****	Abenteuerliche Tunnel- und Schluchtenwanderung Länge: 11,9 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.	► 74
Tour 13 *	Zu Drachenbäumen und Wohnhöhlen Länge: 6,5 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■	► 80
Tour 14 ***	Durch den Barranco Jorado ins Schmugglemest Länge: 9,8 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.	► 85
Tour 15 **	Wildromantische Schluchtenwanderung Länge: 13 km ■ Gehzeit: 3:50 Std. ■	► 89
Tour 16 **	Weite Blicke vom Caldera-Rand Länge: 8,6 km ■ Gehzeit: 2:45 Std.	► 95
Tour 17 ***	Die große Caldera-Runde Länge: 12,3 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.	► 97

□ Inselrundweg Camino Real de la Costa (GR 130)

Tour 18 *	Gemütlich auf dem Inselrundweg von Los Llanos de Aridane nach Jeday Länge: 10,2 km □ Gehzeit: 2:15 Std.	► 102
Tour 19 **	Über den Camino de la Costa von Jeday nach Los Canarios (Fuencaliente) Länge: 12,6 km □ Gehzeit: 3:35 Std. □	► 106

- Tour 20 ***** Lavaspuren auf dem Camino Real de la Costa zwischen Los Canarios (Fuencaliente) und Mazo
Länge: 16,4 km □ Gehzeit: 4:15 Std. ▷ 111
- Tour 21 *** Auf dem Inselrundweg von Mazo hinunter zur Hauptstadt Santa Cruz
Länge: 12,5 km □ Gehzeit: 3:15 Std. ▷ 116
- Tour 22 ***** In stetem Auf und Ab über den Inselrundweg von Puntallana nach Los Sauces
Länge: 13,2 km □ Gehzeit: 4:40 Std. ▷ 122
- Tour 23 ***** Von Los Sauces zum Freizeitpark La Laguna und weiter nach Barlovento
Länge: 12,4 km □ Gehzeit: 3:45 Std. ▷ 130
- Tour 24 **** Sieben Schluchten auf dem Inselrundweg zwischen Barlovento und Gallegos
Länge: 6,9 km □ Gehzeit: 2 Std. ▷ 136
- Tour 25 ***** Zwischen Gallegos und El Tablado nahe der fantastischen Nordküste
Länge: 10 km □ Gehzeit: 3:25 Std. ▷ 139
- Tour 26 ***** Auf einsamen Wegen von El Tablado nach Santo Domingo de Garafia
Länge: 12,7 km □ Gehzeit: 4:10 Std. ▷ 143
- Tour 27 ***** Schlucht an Schlucht zwischen Santo Domingo de Garafia und Puntagorda
Länge: 14,3 km □ Gehzeit: 4:20 Std. ▷ 149
- Tour 28 **** Pflanzenparadies auf dem Inselrundweg von Puntagorda nach Tijarafe
Länge: 10 km □ Gehzeit: 3:10 Std. ▷ 156
- Tour 29 **** Von Tijarafe bis Puerto de Tazacorte
Länge: 10,7 km □ Gehzeit: 3:15 Std. ▷ 161
- Tour 30 *** Hinauf nach Los Llanos de Aridane
Länge: 4,5 km □ Gehzeit: 1:30 Std. ▷ 168

■ Kammweg Ruta El Bastón (GR 131)

- Tour 31 ****** Abstieg vom Roque de los Muchachos zum Mirador El Time
Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5 Std. ► 172
- Tour 32 ****** Vom Roque de los Muchachos zum Pico de la Nieve
Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:20 Std. ► 178
- Tour 33 ****** Vom Caldera-Rand über die Cumbre Nueva nach Süden
Länge: 16,3 km ■ Gehzeit: 5:15 Std. ► 182
- Tour 34 ****** Von Vulkan zu Vulkan zwischen El Pilar und Los Canarios (Fuencaliente)
Länge: 16,8 km ■ Gehzeit: 5:15 Std. ► 188
- Tour 35 *** Von Los Canarios zum Leuchtturm an der Südspitze
Länge: 9,3 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ■ ► 194

■ Register ► 205